

SU Salud

Departamento de Servicios de Salud del Condado de Los Angeles • Salud Pública

Volumen VI; Número 4: Verano 2004

El manejo seguro de los alimentos previene las enfermedades

La frase comida de verano conjura los pensamientos más deliciosos: brochetas a la parrilla, ensalada de papas y ese plato familiar especial con la salsa secreta que sólo usted sabe preparar. Pero cualquier picnic, asado o excursión a la playa puede arruinarse rápidamente si alguien se intoxica con la comida.

La intoxicación por alimentos puede ocurrir después de comer comida contaminada con virus, bacterias y parásitos. Los síntomas comunes de la intoxicación por alimentos incluyen diarrea,

La intoxicación por alimentos puede ocurrir después de comer comida contaminada con virus, bacterias y parásitos.

retorcijones, deshidratación, vómitos y fiebre. La mayoría de los problemas resultan de las comidas que se enfrían cuando deberían mantenerse calientes o los alimentos que no están bien cocidos como el pollo y la carne. La intoxicación por alimentos puede prevenirse fácilmente con un poco de preparación. Antes de comenzar a cocinar, recuerde estas reglas simples:



Continúa en la página 3

Cuanto más sepa: Salve vidas, sepa si está infectado con el VIH

El VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana) es el virus que causa el SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida). El VIH infecta y eventualmente mata células en el cuerpo llamadas "células T", las cuales combaten las infecciones y las enfermedades. El VIH puede transmitirse por sangre, semen y flujo vaginal, o de la madre al bebé en el embarazo, el nacimiento y la lactancia materna. Las causas más comunes de la infección con el VIH son: tener relaciones sexuales sin protección con una persona infectada con el VIH, y compartir una aguja o jeringa (para inyectar drogas) con alguien infectado con el VIH.

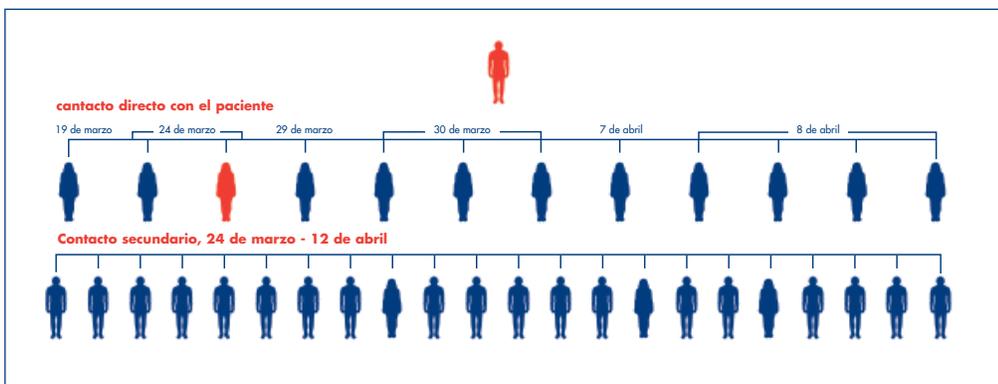
Un brote reciente de VIH en la industria de cine para adultos heterosexuales ilustra los riesgos de las relaciones sexuales sin protección. En marzo, un actor que se había infectado recientemente con el VIH mantuvo relaciones sexuales sin protección con 14 actrices durante un periodo de filmación de tres semanas para la industria pornográfica local. Tres de las mujeres se infectaron y casi 50

personas fueron expuestas al riesgo de infección con el VIH (ver la tabla más adelante). El examen voluntario y periódico de los actores de la industria de cine pornográfico evitó una mayor diseminación del VIH entre estos actores y en sus contactos sexuales profesionales y personales.

El examen por sí mismo no fue suficiente para detener este pequeño brote de transmisión del VIH entre las personas que tuvieron relaciones sexuales de alto riesgo sin

protección. Por eso, si bien la mejor manera de prevenir la transmisión del VIH en las relaciones sexuales es saber si usted y sus parejas están infectados con este virus, también debe tomar medidas para protegerse.

La clave para evitar el VIH es: Abstinencia. Si no se abstiene de tener relaciones sexuales sea monógamo y use un preservativo cada vez que tiene relaciones sexuales. Además, no se inyecte drogas ni tenga relaciones sexuales cuando está drogado o alcoholizado.



Para encontrar un centro para pruebas de VIH gratis cerca de usted, llame al 800-367-AIDS (800-367-2437) o visite el sitio web de HIV L.A. en Prevent-HIV.com.

¿Cómo es el aire allí arriba?

¿Cómo determina cuán limpio está el aire? Si es como muchas otras personas, usted se fija en lo limpio que está el cielo o la “visibilidad”.

Si bien la visibilidad puede darle alguna información sobre los niveles de ciertos tipos de contaminantes en el aire, concretamente los contaminantes particulados, no le da información completa sobre la calidad del aire. Ciertos tipos de contaminantes como el ozono y el monóxido de carbono tienen poco efecto sobre la visibilidad. Incluso en un día muy limpio puede haber altas concentraciones de estos gases.

La Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA) ha creado un mejor indicador de la calidad del aire, el índice de la calidad del aire o AQI (por sus siglas en inglés). El AQI se calcula en base a los niveles de los cinco contaminantes principales en el aire: el ozono a nivel del suelo, la contaminación de partículas, el monóxido de carbono, el dióxido de azufre y el dióxido de nitrógeno. En más de mil lugares del país hay monitores que registran las concentraciones de estos contaminantes cada día. Estas mediciones se utilizan para calcular los valores AQI para cada uno de los contaminantes individuales y también el AQI general del día.

El índice de calidad del aire va de 0 a 500: cuanto más alto es el valor, mayor es el nivel de contaminación ambiental. Para facilitar su uso, el índice se divide en seis categorías generales, cada categoría corresponde a un nivel distinto de preocupación sanitaria. Cuando el valor del índice de la calidad del aire se encuentra por ejemplo, entre 101 y 150, se considera que la calidad del aire es “insalubre para los grupos sensibles”, como las personas que padecen enfermedades cardíacas o pulmonares; cuando el valor es superior a 200, se considera que la calidad del aire es “muy insalubre” o “peligrosa” para toda la población. (Para simplificar su uso aún más, cada una de las seis categorías está codificada por color).

Pero conocer la calidad del aire no lo protege de los efectos dañinos de la contaminación ambiental. Es por eso que EPA ha desarrollado un conjunto de advertencias para cada contaminante individual

(excepto el dióxido de nitrógeno). Las precauciones coinciden con las seis categorías del índice general. Por ejemplo, cuando el AQI para el ozono sube por arriba de 150, se advierte a los niños activos, los adultos y las personas con enfermedades pulmonares que eviten hacer actividades prolongadas o intensas al aire libre; cuando el AQI para el dióxido de azufre sube a aproximadamente 300, se alienta a los niños y las personas que padecen enfermedades cardíacas o pulmonares a que permanezcan en los interiores. Puede encontrarse un conjunto completo de recomendaciones en las publicaciones de EPA de los Estados Unidos Air Quality Index: A Guide to Air Quality and Your Health (Índice de la Calidad del Aire: Guía para la Calidad del Aire y Su Salud); la publicación se puede consultar en línea en www.epa.gov/airnow/aqibroch.

Índice de la Calidad del Aire

AQI	Color	Significado
0 to 50	Verde	Bueno
51 to 100	Amarillo	Moderado
101 to 150	Anaranjado	Insalubre para grupos sensibles*
151 to 200	Rojo	Insalubre
201 to 300	Púrpura	Muy Insalubre
301 to 500	Granate	peligroso

**Los grupos que generalmente son sensibles a la contaminación del aire incluyen a personas con enfermedades cardíacas y pulmonares, niños y adultos mayores.*

El índice de la calidad del aire para la ensenada de la costa sur (South Coast Basin) (que incluye el Condado de Los Ángeles) se publica diariamente en muchos de los periódicos locales (generalmente junto con el pronóstico meteorológico). También puede encontrarse en el sitio web de la Agencia de Protección Ambiental: <http://www.epa.gov/airnow/where/california.html>.

Prácticas de Seguridad Alimentaria:

Viene de la página 1

Lávese las manos y enjuague los alimentos

- Antes de preparar la comida, lávese las manos con jabón y agua caliente durante por lo menos 20 segundos. Vuelva a lavarse las manos después de tocar carne, aves o mariscos crudos.
- Lave las frutas y verduras crudas bajo agua corriente antes de dejar la casa.

Cocine los alimentos completamente

- Cocine la carne y las aves completamente. Al cortar la carne, los jugos deberán ser claros. Nunca como una hamburguesa “poco hecha”.
- Use un termómetro para comida. Estos dispositivos, también llamados termómetros para carne, pueden comprarse en prácticamente cualquier droguería. Cuando usa un termómetro para cocina usted no tiene que estar adivinando y se asegura de que la temperatura interna de la comida sea lo suficientemente alta para matar las bacterias. Las aves deben alcanzar los 170 °F, la carne de res y ternera debe alcanzar los 145 °F y el cerdo debe alcanzar los 160 °F .

Separación

- Separe las carnes y las aves crudas de los otros alimentos como frutas y verduras. Use tablas para cortar y fuentes separadas para estos alimentos o lávelas completamente con jabón y agua caliente entre un uso y otro.
- Mantenga los alimentos crudos separados de los alimentos cocidos. No use el mismo plato o bandeja para las carnes crudas y cocidas. Use utensilios distintos para los alimentos crudos y los cocidos.

Almacenaje

- Guarde carnes, ensaladas y alimentos perecederos en el refrigerador, hasta que esté listo para usarlos.
- Mantenga frías las comidas frías. Ponga abundante cantidad de hielo en su refrigerador portátil y asegúrese de que los alimentos estén rodeados de hielo. Mantenga la temperatura por debajo de 40 °F.
- Mantenga cerrada la tapa del refrigerador portátil lo más posible. Coloque el refrigerador portátil a la sombra, lejos de pájaros y otros animales.
- Refrigere los restos de comida si no se van a comer dentro de las dos horas, y tire la comida que debió haberse mantenido fría en vez de llevarla a la casa después de haber estado toda la tarde fuera del refrigerador.

Después de cocinar

- Coloque los alimentos cocinados en un plato o bandeja limpios.
- No use sobre los alimentos cocidos salsa o adobe que haya quedado de los alimentos crudos.
- Coma la comida en cuanto esté lista.
- Mantenga toda la comida cubierta.
- Recaliente los restos a 165 °F antes de comerlos. Coma los restos dentro de los dos días.

Recomendaciones para el consumo de pescado durante el embarazo

El pescado es una parte importante de una dieta sana porque contiene altos niveles de proteínas y nutrientes y bajo contenido de grasas. El pescado también contiene aceites (ácidos grasos omega-3), los cuales son beneficiosos para el desarrollo del cerebro fetal y otros órganos vitales. Además, algunos estudios sugieren que estos nutrientes pueden ayudar a proteger contra el parto prematuro y el bajo peso al nacer. Sin embargo, casi todos los pescados también contienen cantidades trazas de mercurio. De hecho, algunos pescados contienen niveles más altos de mercurio, lo cual puede ser dañino para la salud del sistema nervioso en desarrollo de un feto o un niño pequeño.



Las mujeres embarazadas, las mujeres que podrían quedar embarazadas, las madres que amamantan y los niños pequeños deberán comer pescados que contienen bajos niveles de mercurio y evitar ciertos tipos de pescado. El gobierno federal recomienda no comer atún

Albacora más de una vez por semana (6 onzas), y las mujeres en edad fértil y los niños jóvenes no deberán comer tiburón, pez espada, caballa gigante y lofolátilo, los cuales contienen altos niveles de mercurio. Además, la Agencia de Protección Ambiental (EPA) y la Administración de Drogas y Alimentos (FDA) recientemente emitieron un aviso conjunto sugiriendo que las mujeres embarazadas y los niños pequeños no coman más de 12 onzas por semana de una variedad de pescados con bajos niveles de mercurio. Algunos pescados con bajos niveles de mercurio son el atún enlatado, los camarones, el salmón, el gado y el bagre. Si se siguen estas recomendaciones, las mujeres y los niños pequeños no sólo obtendrán los beneficios a la salud de comer pescado, sino que también reducirán su riesgo de exposición a mayores cantidades de mercurio.

No se preocupe si está embarazada y ha comido más pescado a la semana de lo que la FDA recomienda. Lo más importante para recordar es que se debe comer los tipos de pescado recomendados en un promedio de 12 onzas por semana. Puede comer más de 12 onzas de pescado en una semana siempre que no sea un hábito. Por ejemplo, si comió 18 onzas de pescado en una semana, deberá considerar comer 6 onzas o menos la semana siguiente.

Para información sobre los riesgos del mercurio en los mariscos llame a la línea directa sin cargo y de 24 horas de atención de la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA) al 1 (888) SAFEFOOD, o visite el sitio web de Seguridad Alimenticia de la FDA, www.cfsan.fda.gov.

¿Cómo adquieren mercurio los peces?*

El mercurio es producido naturalmente en el ambiente y también puede ser liberado al aire a partir de fuentes industriales. El mercurio cae del aire y puede depositarse sobre el agua de la superficie, acumulándose en arroyos y océanos. Las bacterias en el agua provocan cambios químicos que transforman el mercurio en metilmercurio, el cual puede ser tóxico. Los peces absorben el metilmercurio del agua al alimentarse de organismos acuáticos.

*De un aviso para el consumidor de la Administración de Drogas y Alimentos (FDA) en <http://ym.cfsan.fda.gov/~dms/admehg.html>



Pregunte a la enfermera de salud pública

P: ¿Cuál es la mejor forma de protegerme de las quemaduras del sol? ¿Cuál es la diferencia entre el factor de protección solar SPF 4, 6, 8, 15 y 45?

R: No hace mucho, el aceite para bebés era tan común en la playa como las bikinis. Hoy en día, el individuo medio utiliza filtros solares con una variedad de factores de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés) que van de 15 a 50. El SPF bloquea los rayos dañinos del sol y reduce el riesgo de cáncer de piel. Si bien muchas personas usan filtros solares, la mayoría no los aplican correctamente, incrementando el riesgo de quemaduras de sol y otros efectos negativos de la exposición al sol. La Sociedad Americana del Cáncer recomienda utilizar un filtro solar con un SPF de por lo menos 15 o mayor. Veinte minutos antes de exponerse al sol, los adultos deberán usar una cantidad de filtro solar suficiente para cubrir sus brazos, piernas, cuello y cara.

Cuando se aplica correctamente y se vuelve a aplicar como es necesario, un filtro solar con un SPF de 30 bloquea todos los rayos quemantes del sol excepto por una treintaava parte, permitiendo que las personas puedan permanecer al sol sin quemarse durante un periodo de tiempo 30 veces mayor de lo que normalmente podrían hacerlo sin la protección. Cuando la capa de filtro solar que se aplica es demasiado delgada, la protección solar puede reducirse tanto como a la mitad del factor SPF indicado en el frasco.

Para obtener la mayor protección solar y reducir el riesgo de cáncer de piel, los expertos hacen las siguientes sugerencias al usar un filtro solar:

- Aplique el filtro solar aproximadamente 20 minutos antes de exponerse al sol y vuelva a aplicarlo unos 20 minutos después de estar bajo el sol.
- Reaplique el filtro solar cada dos horas o más a menudo, e inmediatamente después de nadar o sudar mucho. El filtro solar generalmente se quita cuando usted se seca con una toalla.
- Los filtros solares a prueba de agua se prueban por un máximo de 80 minutos y deberán reaplicarse a intervalos regulares si permanece en el agua por periodos prolongados. Aquellos productos cuyas etiquetas dicen ser "resistentes al agua" deberán reaplicarse cada 40 minutos.
- No se olvide de aplicar filtro solar en las orejas, la nuca y las áreas expuestas del cuero cabelludo. Los filtros solares en aerosol y barra pueden ser útiles para llegar a estas áreas que a menudo olvidamos.
- Tanto los hombres como las mujeres tienen mayores probabilidades de desarrollar un cáncer de piel en la nariz relacionado con el sol, porque es la parte que está más expuesta al sol, lo cual la convierte en el blanco principal para el filtro solar.
- Las bases de maquillaje, los polvos faciales u otros tipos de maquillajes que contienen filtros solares probablemente no ofrezcan la protección SPF que indican sus etiquetas porque no se aplican con el espesor suficiente. Obtendrá mejor protección si usa un producto separado como una crema hidratante con un SPF alto.
- Los ingredientes en los filtros solares pueden perder potencia con el tiempo. Si nota que el producto ha cambiado de color, se ha secado o cambiado de consistencia, es mejor desecharlo.
- Si experimenta irritación en la piel por usar un filtro solar, pruebe uno de los filtros solares más nuevos sin sustancias químicas que contienen óxido de cinc o dióxido de titanio. Estas fórmulas nuevas reflejan los rayos dañinos del sol pero no reaccionan con la piel. También pueden usarse sin peligro alrededor de los ojos sin causar ardor si el producto entra en los ojos después de sudar o nadar.

Recuerde:

- Cuanto más clara sea su piel, mayor es el SPF que deberá usar. Aun así, incluso si es tan pálido como el Niño de Masa de Pillsbury, un SPF de 15 deberá ser suficiente, siempre que vuelva a aplicarlo cada dos horas aproximadamente.
- UVA, UVB: ¿Está confundido? No se preocupe. El sol emite dos tipos de rayos ultravioletas (UV) dañinos para la piel humana. Los rayos UVB son la causa principal de las quemaduras y el cáncer de piel. Los rayos UVA son algo más débiles pero igualmente destructivos. Protéjase de ambos con un producto de "amplio espectro" que contenga benzofenonas, oxibenzona, sulisobenzona, dióxido de titanio, óxido de cinc o Parsol 1789.
- Por muchos años, el PABA ha sido un ingrediente básico de protección solar. Desafortunadamente, puede manchar la ropa y causar reacciones alérgicas. El PABA funciona pero hay alternativas sin PABA que son igual de eficaces, como las listadas anteriormente.
- ¿Filtro solar o protector solar? No importa cuál elija. Ambos funcionan bien pero de distinta manera. Los filtros solares absorben los rayos UV químicamente para que no lleguen tantos rayos a su piel; los protectores solares los desvían físicamente.
- ¿Cremas, geles, lociones, barras de cera o ungüentos? No se ha probado que ninguno de ellos sea más eficaz que otro, por eso, use el que le resulte más cómodo sobre la piel.
- ¿Barato o elegante? Caro no significa mejor. Puede que prefiera el aroma o la sensación de los productos más caros, pero no obtendrá mayor protección.

Y finalmente, ¿qué hace si igual se quema? Trátase con baños frescos, lociones hidratantes que sólo contengan ingredientes suaves o cremas con hidrocortisona de venta libre.



Su Salud es publicada trimestralmente por el L.A. County Department of Health Services, Salud Pública. Usted puede hacer copias de este boletín.

Junta de Supervisores del Condado de Los Angeles



Gloria Molina
Yvonne Brathwaite Burke
Zev Yaroslavsky
Don Knabe
Michael D. Antonovich

Thomas L. Garthwaite, MD

Director de Servicios de Salud y Oficial Principal Médico

Fred Leaf

Oficial Principal en Operaciones

Jonathan E. Fielding, MD, MPH

Director de Salud Pública y Oficial de la Salud

Maria Iacobo

Director, DHS Communications

Joslyn E. Matthews, MPH: *Editor Principal*

Tony Taweep: *Diseño gráfico y Producción*

Mary Louise Garcia: *Administración*

Colaboradores:

Margaret Avila, RN/NP, MSN, MS
Valerie Ulene, MD, MPH

DHS Communications

241 N. Figueroa Street, Room 348
Los Angeles, CA 90012
213/240-8144 • Fax 213/481-1406
www.ladhs.org